

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.



Меню на 16.02.2022 г

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	100	10	12	9	183
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6	4	37	211
283	Чай с сахаром	200	0	0	10	40
27,01	Сыр (порциями)	10	3	3	0	35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	1	28	130
	ИТОГО	715	23	19	103,63	689,93

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	566	25,36	19,57	116,04	760,03

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
282,11	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	ИТОГО	556/46	21,73	16,71	95,84	633,03

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	5,82	4,31	37,08	210,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
283	Компот из замороженных фруктов	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	22	104
	Сок фруктовый, шт.	200	1	0,2	20,2	184
	ИТОГО	716	25,11	19,52	110,99	737,03

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов)

№ рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность, ккал
129,2	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
80,55	Рыбные котлеты	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
611,02	Рис припущенный	200	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
421,11	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130
	Кефир	200				
	ИТОГО	1030	23,12	22,95	121,61	783,44

Повар  /Янгирова Г.Р./



Меню на 16.02.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамины	№
День 8		1,5-3 лет	3-7 лет	В	Ж	У	ккал (ккал)	С	рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	6,7	9,6	27,1	223	0,23	311,00
	Хлеб с молоком	150	200	3,0	3,1	17,9	108	0,02	692
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	8,9	3,5	22,00	150	0,04	3,00
	Итого на завтрак		457,5	16,6	16,4	67,0	482,00	0,79	
Обед	Салат постный	40	60	0,6	2,7	6,4	52,00	2,24	31,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,20	2,1	15,1	89,00	3,28	140,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	11,30	7	46,2	296,00	0	207
	Котлеты из говядины	76	76	10,8	17	12,90	248	0,83	471
	Кисель из концентрата на плодово-ягодных	150	200	0,00	0,00	10,0	116,00	0,00	648,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,96	0,50	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед		720	29,05	29,03	114,85	922,5	9,89	
Полдник	Ватрушки с творогом	50	70	8,10	5,1	27,6	191,00	0,04	741,00
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,40	1,10	11,30	58,00	0,26	ТТК № 12
	Итого на полдник		260	9,5	6,20	38,90	250,00	0,30	
Итого за день				55,15	51,83	220,75	1654,5	10,98	

Повар /Асылбаева А.Н./